



みんなチャレ禁煙 プログラムのご紹介

エーテンラボ株式会社

「みんなが行動変容できる世界をつくる」
をビジョンにSonyから独立したTech Startup



楽しいから続く、人生が変わる 三日坊主防止アプリ



1人で頑張り
続けるのは大変…



同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加



頑張りの証拠を
チームに写真で報告！

ユーザー数
140万人
突破！！



仲間がいるから
習慣がつづく

これまで**140**万人以上のユーザーの習慣化を支援しています





みんチャL 禁煙

参加促進など
様々な企画を
ワンパッケージ!

参加促進

ポスター・Web



ナッジを活用した勧奨ツール
で喫煙者を振り向かせる

+

禁煙継続支援

禁煙補助薬



日本調剤オンラインストア
と連携し自宅へ個別配送

みんチャL



禁煙仲間と励ましあい
心理的依存に打ち勝つ

禁煙事務局



禁煙ノウハウの提供や
禁煙状況の定期確認

+

再喫煙防止

みんチャL



禁煙成功した仲間と
継続チャレンジ可能

禁煙指導の権威 大和先生が禁煙をサポート



禁煙研究の第一人者
大和 浩 先生

産業医科大学 産業生態科学研究所
健康開発科学研究室 教授

昭和61(1986)年、産業医科大学医学部卒業
専門：喫煙・受動喫煙・三次喫煙対策
浪人時代に喫煙を始め、7回の禁煙に失敗し、
8回目の禁煙を23年間継続中。

「ニコチン依存症」から「タバコ対策依存症」となり、
日本の空気の改善をライフワークとして発信中。



多くの企業・健康保険組合に導入されています

日立健康保険組合
HITACHI HEALTH INSURANCE SOCIETY

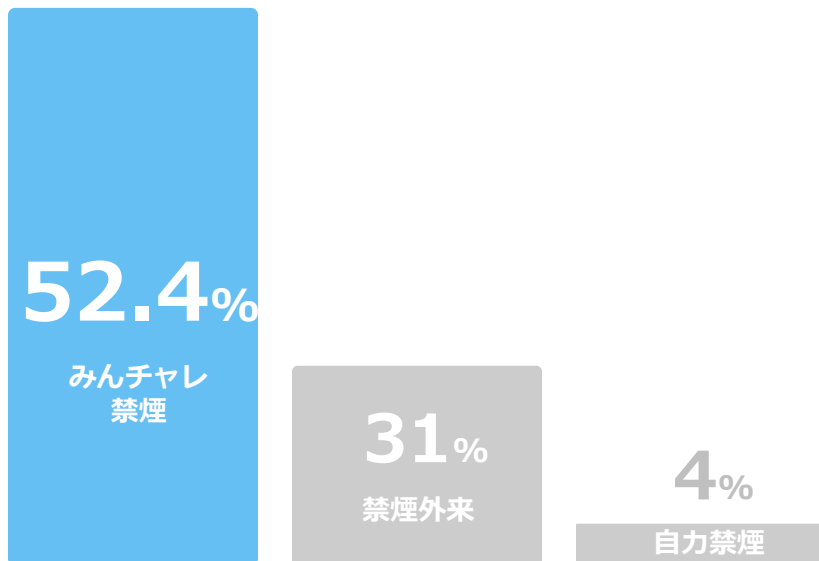


株式会社NTTドコモ
東北支社

※上記は一部抜粋です

内服薬なしで禁煙外来以上の禁煙成功率

禁煙外来・自力禁煙と比較した
禁煙成功率



禁煙外来の成功率 出典

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12404000-Hokenkyoku-Iryouka/0000192293.pdf>

自力禁煙の成功率 出典

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-ensien/manual2/dl/addition01.pdf>

一般的な禁煙プログラム

通院やオンライン面談

医療職と1対1



 **みんなチャル 禁煙**

通院やオンライン面談なし

禁煙を目指す仲間



**みんなで
がんばる!**

一般的な禁煙プログラム

年間いつでも参加可能



▶ 期間限定!! 5月・9月・1月



みんなで
がんばる!

理解を深め、気持ちを高めてみんなでスタート!

36

みんチャレ禁煙

離脱症状をやわらげる
禁煙補助薬

先達の知恵が凝縮!
禁煙ノウハウ

あなたの頑張りを支える
仲間の支援



ニコチネル
パップ

reconite

みんチャレ 禁煙

禁煙して、節約して子供の為に貯金するぞ
(´Д`)y

禁煙して新しいスマホを買うぞ ...

禁煙して、見た目若くなるぞ!

禁煙してお金を貯める!

禁煙して無駄な出費を止めて家族との娯楽に使う!

禁煙して、家の建替え資金貯めるぞ!

医師監修コンテンツ提供

参加者の意気込み

日本調剤オンラインストアと連携し、 禁煙補助薬が自宅に届く



アプリの中で仲間と励まし合って禁煙継続

ニックネームで参加、複数企業の参加者と合同、チームは事務局で振り分けます

禁煙中の辛さや
不安を共有し、耐える



やめて10日経ちましたがまだ欲求があります。

2022/11/26 07:21



禁煙9日目です。みなさんと同じくまだまだタバコ吸いたいたい衝動があります。なんとか愛いです。いつになったら吸いたくなくなるのか...

2022/11/26 08:27

失敗しても、
仲間の励ましで再挑戦



正直何回か吸いましたが、本数は減りました。
くじけず頑張る。



いや、ほんとすいません吸いました

2022/11/26 14:33

禁煙:

謝ることないですよ!『くじけず頑張る』のところが大事なんだと思います



ナイスチャレンジ!

2022/11/26 22:24

禁煙:

また再チャレンジしましょう!

2022/11/26 22:28

40年の喫煙生活に
ピリオド



禁煙チャレンジ最終日、報告して終わりました。

このプログラムに参加したおかげで、約40年間の喫煙生活を終わらせることができました。

今日の青空のように爽やかな気分です。
ありがとうございました!



2022/02/17 10:26

アプリの外でも仲間の頑張りをを感じる仕掛け



仲間からの 応援メッセージ

一緒に禁煙の苦しみに
立ち向かう仲間からの
応援メッセージが届いています

みんなのエールはこちら

私は過去に何度も失敗してはいますが、今回は禁煙に打ち勝つことができました。どうしても取戻したくなったら吸ってもいいくらいに軽い気持ちでやっています。

禁煙戰士の誇りがうまれ、吸わずに生活しているだけで自分を誇られるようになります。

禁煙ルーティンの煙草を何かに替えて1ヶ月経って！煙草を買わない、もらい煙草はしない、これでゴールは見えてきます！

禁煙してコンビニに行く機会が減り、確実に節約できていると感じています。禁煙貯金オースメです！

飲み会 の対処法

- 飲み会の誘いを断る
- 飲み会に行く場合は禁煙の仲間と行く
- 禁煙の仲間と行く場合は禁煙の仲間と行く
- 禁煙の仲間と行く場合は禁煙の仲間と行く
- 禁煙の仲間と行く場合は禁煙の仲間と行く
- 禁煙の仲間と行く場合は禁煙の仲間と行く

多忙・ストレス の対処法

- 多忙・ストレスの対処法
- 多忙・ストレスの対処法
- 多忙・ストレスの対処法
- 多忙・ストレスの対処法
- 多忙・ストレスの対処法
- 多忙・ストレスの対処法

禁煙状況の定期確認

3か月間に計7回確認。失敗したら再チャレンジを促し禁煙継続を支援

2月4日 (火)

3月25日 (火)

禁煙成功
基準日

2月11日 (火)

4月8日 (火)

2月25日 (火)

4月22日 (火)

3月11日 (火)

禁煙サポーターからも励ましてもらい禁煙継続

＼利用者の禁煙成功率80%！／

禁煙サポーター 制度

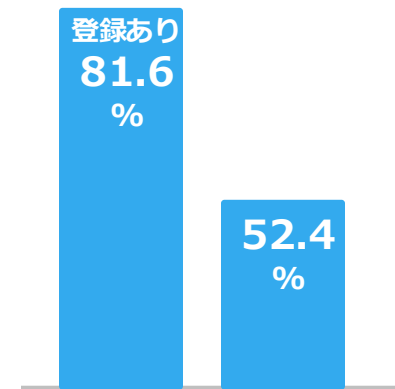
家族や同僚など身近な人に
サポーターになってもらい、
一緒に禁煙を目指す取り組みです



禁煙サポーター
登録による禁煙成功率

登録あり
81.6
%

52.4
%



	2024年											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1月募集	募集		プログラム期間		新年こそは！ 思いも新たに禁煙！							
5月募集	世界禁煙デー 募集開始				募集		プログラム期間					
9月募集					今年中に禁煙して、 新しい年を迎えよう！				募集		プログラム期間	
	健康経営_調査票 全国労働衛生週間											

スケジュール(予定)

9月募集回

参加者申込期間：9/2-9/24

プログラム期間：9/24-12/16

**1人でも多くの方を
禁煙成功に導けるよう
ご支援いたします**

会社概要

- 社名 : エーテンラボ株式会社
所在地 : 東京都中央区日本橋小舟町8番13号
設立 : 2016年12月
資本金 : 1億円(2023年10月時点)
従業員数 : 36名(業務委託、役員含む)
事業内容 : 三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」の開発運営。
企業や自治体向けに
健康事業、フレイル予防事業を提供。
その他 : 健康経営優良法人(2023年:ブライト500)認定



IS761429/ISO27001

健康経営優良法人
2023年を含む4年連続取得

受賞歴

- 2018.3 日本最大級のピッチコンテスト未来2018
健康経営賞とSMFG賞受賞
2018.8 日本糖尿病情報学会で登壇
2018.11 東京都主催世界発信コンペティションで奨励賞受賞
2019.12 Google Playベストアプリ3度目の受賞
2020.1. 経済産業省ジャパンヘルスケアビジネスコンテスト
優秀賞受賞
2021.1 東京都 UPGRADE with TOKYO 優勝
2021.5. 神奈川県 ME-BYO BRAND認定
2021.5 仙台市ヘルステック推進事業
ビジネスアイデアコンテスト 優勝
2021.6 東京都 NEXs Tokyo モデル事業創出プログラム 採択
2021.11 厚生労働省「第10回健康寿命をのばそう!アワード」
老健局長 優良賞受賞
2022.8 かんぽ生命 - アフラック Acceleration Program 採択
2023.3 内閣官房Digi田甲子園 インターネット投票7位



みんなが行動変容できる世界を一緒に作らせてください



A10 Lab

エーテンラボ株式会社 <https://a10lab.com/>

